

## Hướng dẫn trồng rau sâm đất tại nhà

Ngoài việc được sử dụng làm rau ăn, cây sâm đất (sâm mùng tơi) còn có tác dụng chữa chứng chóng mặt, choáng váng, mệt mỏi, trị tiểu đường, cao huyết áp, giúp nhanh liền sẹo, chữa viêm thận, sỏi thận, trị chứng viêm khớp...

### 1. Chuẩn bị dụng cụ trồng và đất trồng

- Dụng cụ trồng: Có thể tận dụng bao xi măng, chậu, khay, thùng xốp có sẵn trong nhà hoặc mảnh đất trống trong vườn để trồng rau sâm đất. Lưu ý: Dưới đáy khay đục lỗ để thoát nước.

- Đất trồng: Rau sâm đất là loại cây có thể phát triển tốt ở nhiều loại đất khác nhau. Bạn có thể mua đất sẵn hoặc tiến hành trộn đất với phân bò hoai mục, phân gà, phân trùn quế, vỏ trấu, xơ dừa, than bùn, mùn hữu cơ... Nên bón lót với vôi rồi phơi ải từ 7 - 10 ngày trước trồng để xử lý các mầm bệnh có trong đất.

### 2. Chọn giống và trồng cây

Cây sâm đất có thể trồng bằng hạt hoặc hom.

Trồng bằng hạt: Hạt giống mua về trước khi trồng đem ngâm trong nước ấm khoảng 6 - 8 giờ. Sau đó vớt ra để ráo rồi dùng que nhọn chọc lỗ sâu 1cm rồi cho hạt vào ( 2 - 3 hạt/ lỗ). Khi gieo hạt xong thì lấp kín đất, dùng lưới che nắng cho luống gieo và tưới nước bằng vòi phun nhẹ.

Trồng bằng hom: Hom giống nên chọn từ thân hoặc củ cây mẹ. Lấy từ đoạn gốc đến hết phần bánh tẻ của thân (hạn chế lấy phần ngọn quá non, dễ bị thối gốc khi giâm). Chiều dài mỗi hom khoảng 10 - 20cm. Mỗi hom có từ 3 - 4 mắt lá, tia bót lá trên hom chừa khoảng 1/3 lá, đem giâm vào luống. Thường xuyên tưới ẩm. Sau khi giâm 10 - 15 ngày hom bắt đầu có rễ thì đem trồng. Khoảng cách trồng giữa các cây là 20cm. Sau khi trồng xong tưới nước giữ ẩm cho cây.

### 3. Chăm sóc

Rau sâm đất sau khi trồng được khoảng 15 - 20 ngày thì tiến hành bón lót đợt 1 bằng phân hữu cơ, phân trùn quế, phân bò, phân dê, phân gà... Cứ sau mỗi đợt thu hoạch thì bón phân để cây phát triển tốt hơn.

Khi đến mùa khô, thường xuyên tưới nước giữ ẩm cho cây. Đến mùa mưa, chú ý tháo nước để tránh việc cây sâm đất bị thối, úng. Ngoài việc bón phân và tưới nước thì bạn còn phải chú ý làm cỏ cho cây.

### 4. Thu hoạch

Khi rau sâm đất cao từ 20 - 30cm thì có thể cắt lấy rau. Dùng dao sắc cắt phần thân chồi lá non. Bón phân và tưới nước sau khi thu hoạch.